आत्मखोज

(शाश्वत जीवन-मूल्यों एवं आत्मिक उन्नति हेतु मासिक-पत्रिका)

ATMA-KHOJ–Self Introspection
(Monthly Magazine for universal values & self development)



वर्ष–4, अंक–5 मई 1985 शुल्क–1 रुपया

आत्म खोज
(मासिक-पत्रिका)

मानद्-सम्पादक व प्रकाशक :
चोइथराम पी० साधवाणी
एम.ए., एल.टी.

विशेष परामर्श समिति :
सर्व श्री कीनतराय, दीपचन्द बेलाणी, मूलचंद एवं तीर्थदास रंगवाणी

शुल्क :
भारत में वार्षिक : 8 रुपये
आजीवन : 125 रुपये
विदेश में वार्षिक : 3 डालर
आजीवन : 40 डालर

कार्यालय :
आत्मखोज,
शान्ति निकेतन स्कूल
लालकोठी, जयपुर ३०२०१५
टेलीफोन : 68769 पी. पी.

इस अंक में—

स्वामी लीलाशाह विश्व सेवा मंडल, अजमेर के सौजन्य से श्री सी. साधवाणी द्वारा सम्पादित व प्रकाशित एवं बाहुबली प्रिंटर्स, लाल क जयपुर में मुद्रित।

लाभ कब मिलेगा ?

(२४ अप्रेल १९६१, ताजमहल, आगरा में किये गए प्रवचन)

नियम में बड़ी शक्ति है। अमृत वेला (ऊषा काल) को संत, महात्माओं ने ब्रह्म मुहूर्त कहा है। यह समय बड़े भाग्यशाली को प्राप्त होता है। धन्य भाग्य है आप सत्संगियों के जो नित्य प्रति नियमपूर्वक कई वर्षों से अमृत काल के समय सत्संग करते आ रहे हो, परन्तु आप जो सत्संग में इतनी सारी कथायें सुन रहे हो, वह किसके लिए ? रामायण, गीता, वेद, शास्त्र सुनने के लिए रचे गये हैं, केवल सुनते रहना और सुनाते रहना और उन पर यदि अमल (आचरण) नहीं किया गया तो कोई लाभ नहीं।

इलम कहते नहीं, अलफाज के पहचान को।
इलम कहते हैं, जो बताए जिन्दगी के निशान को॥
इलम अगचर पढ़ लिया, आलम कहलाया तो क्या हुआ।
जब तक उस पर अमल करना न आया तो, क्या हुआ॥

अमल (आचरण) के सिवाय इलम (विद्या) लूला-लंगड़ा व बेकार है। विद्या बिना अनुकरण के इस प्रकार है जैसे केवट के बिना नाव। एक महात्मा ने परीक्षा लेने हेतु दो प्रेमियों को मूंग के कुछ दाने देकर कहा कि भाई, यह हमारी अमानत अपने पास रख दो। एक दो वर्षों के बाद जब भी हम आये तब आपसे हम अपनी अमानत वापस लेंगे। इन्हीं दो प्रेमियों में से एक प्रेमी अन्धा-श्रद्धालु था। उसने एक छोटी डिबिया में सन्त द्वारा दिये गए दाने डालकर उसे बन्द कर उसके ऊपर रूमाल लपेट कर, पालने में डालकर उसे रोज झुलाते और धूप बत्ती करते रहे।

परन्तु दूसरे ने उन्हीं मूंग के दानों को अपने खेत में जाकर बो दि इस तरह से साल दो साल में दो तीन बोरियां मूंग की हो गई। दो साल जब वे सन्त वापस आये, उन्हीं में से जो पहले वाला अन्ध-श्रद्धालु था, अपने घर से मूंग की डिबिया ले आया और हर्ष के साथ संत को कहने कि स्वामीजी आपकी अमानत को अपने प्राणों की तरह संभालता हूं और पालने में झुलाता रहा हूं। संत ने कहा बेटा, 'दिखाओं तो सही अमानत का क्या हाल है ?' उस अन्ध-श्रद्धालु ने रूमाल वगैरह खोलने बाद जब उस डिबिया का ढक्कन खोलकर देखा तो अफसोस हुआ कि मूंग घुण (कीड़े) खा गये। तब संत ने कहा कि यह क्या हुआ ? यही हाल हम अमानत का तुमने किया।

इसके बाद दूसरे सज्जन से संत ने कहा, 'भाई तुम भी हमारी अमा ले आओ।' तब वह सज्जन सत्य वचन कह कर घर गया, ऊंट पर मूंग बोरियां लाकर संत के सामने रखकर कहने लगा कि स्वामीजी यह रही आप अमानत संत अमानत देखकर बहुत खुश हुआ और उसे आशीर्वाद देकर क लगा कि बेटा, कहे हुए वचन की कमाई न की गई तो वह वचन किस का का।' मिश्री मिश्री हजार बार कहने से मुख मीठा होगा क्या ? इसलिए इल (विद्या) वह जिस पर आचरण किया जायं। नाना प्रकार के भोजन अ रखे हों, परन्तु खाया न जाय तो तृप्ति कैसे होगी। ॐ शान्ति।

अनुवादक—दीपचन्द्र बेलाणी, एम.ए.

सबमें एक ही आत्मा समझकर सबका हित करना है

—प्रेषक–वैद्य मूलचंद्र दासवानी

इस समय देश में जो धर्म के नाम पर भयानक विध्वंसक हिंसाकाण्ड हो रहे हैं, इससे आपको दुःख होता है, सो ठीक ही है। प्रत्येक विचारशील पुरुष को दुःख होता होगा। वास्तव में अध्यात्म जगत् का शिरोमणि भारत जो प्रत्येक वस्तु परिस्थिति में आत्मा या ईश्वर को देखकर आत्म कल्याण के कार्य करता था—आज पथभ्रष्ट हो रहा है। सच्ची बात तो यह है कि हम पहले आत्मा हैं, फिर मनुष्य हैं, फिर हिन्दू, मुसलमान, ईसाई आदि हैं। फिर अमुक देश के हैं, अमुक परिवार के है, फिर हम अमुक व्यक्ति हैं। अतएव जिसमें आत्मा पर आघात होता हो, वैसा कोई भी कार्य कभी भी व्यक्तिगत स्थिति से लेकर मनुष्य की स्थिति तक किसी भी स्थिति में नहीं करना चाहिये। मानव, पशु पक्षी, हिन्दू-मुसलमान-ईसाई, भारतीय पाश्चात्यदेशीय, मालिक, मजदूर, ब्राह्मण -चाण्डाल, पंजाबी-बंगाली, सगे-सम्बन्धी, पिता-पुत्र, पति-पत्नी सभी में एक आत्मा है। नाटक के पात्र की भांति अपने जिम्मे का काम करना है—सावधानी के साथ भलीभांति पर कहीं भी किसी में भी राग द्वेष न रहे। जिसमें सबका हित हो सब सुखी हों, ऐसा ही कार्य करना चाहिये। पर जब मनुष्य 'स्व' अत्यन्त सीमित हो जाता है, तब वह छोटे-छोटे स्वार्थ में सीमित होकर और उसमें अपनी भलाई समझकर ऐसे-ऐसे कार्य करता है, जिससे न उसका भला होता है, न दूसरे किसी का। वरं दुःख अशान्ति बढ़ते हैं, जीवन ग्रस्त व्यस्त तथा संत्रस्त रहता है, पाप में ही कर्तव्य-बुद्धि एवं गौरव-बुद्धि होने के कारण पाप से छूटने की कभी इच्छा ही नहीं होती और नये-नये पाप बढ़ते रहते हैं। अशांति में ही मृत्यु होती है और मृत्यु के बाद नरक-यन्त्रणा भोगनी पड़ती है। पर आज तो 'कुएं भाँग पड़ी है।' विद्वान्-नेता-उपदेशक शासक, आचार्य-विद्यार्थी, धनी-मजदूर प्रायः सभी मोहजनित सीमित स्वार्थवंश इसी ओर जा रहे हैं। पता नहीं, क्या परिणाम होगा। जो बचे रह सकें, उन्हें बचे रहकर तथा संभव हो तो भगवत्कृपा का आश्रय लेकर फैलते हुए विष-प्रवाह को रोकने का यथासाध्य प्रयत्न करना चाहिये।

(गीता प्रेस, गोरखपुर के सौजन्य से)

★ रंग हमारे दर्पण ★

चौथी व अन्तिम किस्त

[पिछली तीन किश्तों में आपने लाल, किरमिची, सिंदूरी, गुलाबी, केसरिया, पीले, नीले आदि रंगों के बारे में पढ़ा। इसमें रंगों का प्रभाव दिया है —संपादक]

हरा रंग—हरा रंग प्रकृति की चुनरिया हैं। उसे पसंद करने वाले को परिस्थितियों के अनुकूल ढाल लेते हैं। ये व्यक्ति भावुक तथा सहा व्यवहार वाले होते हैं। इनका मन्त्री में विश्वास रहता हैं। ये थोड़े होते हैं और गम्भीर जीवन जीते हैं।

वैसे इसे पसंद करने वाले व्यक्ति प्रकृति के नियमों की भाँति दृढ़ अडिग होते हैं। इनकी शक्ति यद्यपि धीमी गति से बढ़ती हैं लेकिन अवश्य हैं। अपने उत्साह के कारण ये प्रत्येक मुश्किल से बच निकलते इनमें दृढ़ निश्चय एवं साहस होता हैं इनकी राय जल्दी से नहीं बदल सकती।

समुद्री हरा रंग—यह रंग कर्मण्यता का प्रतीक हैं। इसे पसंद वालों में शक्ति के साथ-साथ ईर्ष्या भी होती है। अस्थिरता का द्योतक है अत्यधिक चतुराई का भी परिचायक है।

जैतुनि हरा रंग—यह रंग निष्क्रिय और कमजोर स्वभाव का चायक हैं। इसे पसंद करने वाला व्यक्ति कार्य की अपेक्षा बचाव का खोजता है। इसका स्पन्दन प्रतिकूल होता है। इसे चाहने वाले अव्यवहारिक होते हैं।

सेब जैसा हरा रंग—इसका स्पन्दन आशावादी होता है। यह रंग आशाओं और उम्मीदों का सूचक है। इसे पसन्द करने वाले व्यक्तियों में बहु-मुखी प्रतिभा की अभिव्यक्ति होती है। ऐसे व्यक्ति स्वयं को खतरनाक परि-स्थितियों में डालनें से नहीं घबराते एवं बुरी से बुरी परिस्थितियों में भी लाभ उठाना जानते है।

बैंगनी रंग—यह रंग सम्मान, महत्व और महानता का प्रतीक हैं। गहरापन लोगों के हृदय को द्रवित करता है। जिन्हें यह रंग पसंद है उनमें आत्म सम्मान की भावना होती है. ऐसे व्यक्ति सुगमता से दूसरों पर अपना प्रभाव डालते हैं। अहंकार इनके नाश का मुख्य कारण होता है। इस रंग को चाहने वाला व्यक्ति अपनी कमियों दुर्बलताओं से अनजान होता हैं। ये कटु आलोचनाओं से घबराते हैं और अपने विश्वास और माप दण्ड के अनुसार प्रत्येक बात को तोलते हैं। इस रंग को प्यार करने वाले व्यक्तियों में साहित्य कला और नाट्य योग्यता होती हैं। ये व्यक्ति कल्पना और क्रियात्मकता में खरे उतरते हैं।

हल्का बैंगनी—यह सुन्दर नीला रंग हैं। इस रंग को पसंद करने वाले व्यक्तित्वों में रहस्यमय को जानने की जिज्ञासा रहती है। ये व्यक्ति अपनी कल्पनाओं को वास्तविकताओं में बदलते हैं। ऐसे व्यक्तियों के सोच-विचार में सामाजिक कार्यों की झलक अधिक होती है। इससे उनमें श्रेष्ठता की भावना रहती है और वे आनन्द अनुभव करते हैं। ऐसे व्यक्ति नकल से या स्वयं लक्ष्य तक पहुंच कर समाज में महत्व प्राप्त करते हैं। सम्मान ही इनके जीवन की अन्तिम खोज रहती है।

सलेटी—यह रंग राजकीयता का प्रतीक हैं। यह रंग अनिश्चय अनिर्णय का प्रतीक है। इसे पसंद करने वाले व्यक्तियों में अहंकार, आ विश्वास और साहस होता है। ये लोग सामाजिक चेतावनियों का स अतिनुशीलता से करते हैं। ये जीवन में अपना रास्ता स्बयं बनाते हैं, अपने तौर तरीकों से उसे निर्मित करते हैं। ये समाज की बिल्कुल भी प नहीं करते है सलेटी में चांदी सी चमक होने पर यह शाँत सौम्यता व शाली का परिचायक हैं।

स्वर्णिम आभा—यह रंग जीवस और विश्व के प्रति गहन सूझ- का प्रतीक हैं। इसे चाहने वाले व्यक्ति अन्तर्ज्ञान की सहायता से सब चीजों सूक्ष्मता से अवलोकन कर लेते हैं। ऐसे व्यक्ति दूसरों के चरित्र को ठीक प्रकार देख लेते हैं जैसे शीशे में स्पष्ट दिखता हैं। ये व्यक्ति अपनी शक्ति स्थिरता और शुद्धता पर गर्व करते हैं।

भूरा—यह निश्चत रंग है। धरती की ही तरह दामिता का प्रत इस रंग को चाहने वाले व्यक्ति विश्वसनीय सेवक और अच्छे अनुचर होते ऐसे व्यक्ति व्यवहारिक नेता होते है। ये व्यर्थ के विवाद में नहीं पड़ते व्यक्ति अपने जीवन में अनुशासन और कर्तव्य को महत्व देते हैं, दूसरों सहायता के लिए सदैव तत्पर रहते हैं।

काला—यह औपचारिकता और समर्थन का सूचक हैं। इस रंग पसन्द करने वाले व्यक्ति मिथ्याभिमान की अपेक्षा सम्मान प्राप्त करते हैं।

(शेष पृष्ठ 10 प

आतताइयों को धराशायी कर दो।

आ क्रन्दय बलमोजो न आ धा अभिष्टन दुरिता बाधमानः।
अप सेध दुन्दुभे दुच्छुनामित इन्द्रस्य मुष्टिरसि वीडयस्व ॥
(अथर्व 6-126-2)

आज संसार में सर्वत्र दुराचार, भ्रष्टाचार, अनाचार, अत्याचार का बोलबाला है। जिधर दृष्टिपात करें, उधर पाप, अधर्म, असत्य, अन्याय पनपता हुआ दृष्टिगत होता है। भ्रष्टाचारी अपराधों के शिखर पर आरूढ़ होकर आक्रान्त मानवता पर अट्टहास कर रहे हैं। मानवाकृति के दानव घोर मायावी रूप में सुरा सुन्दरी कन्चन के दीवाने बनकर, मानवता के अभिशाप बने हुये हैं। वे सदाचारियों, साधुओं, महात्माओं पंडितों तथा आर्यों को संगठित होकर ललकार रहे हैं, पर उनकी चुनौती को स्वीकार न करके यह वर्ग रण क्षेत्र से पलायन कर रहा है।

सृष्टि के प्रारम्भ से जो देवासुर संग्राम चल रहा है, उसमें प्रभु प्रेरित करते हुए आदेश देते हैं–(दुन्दुभे) युद्ध के उद्घोषकों ! [संग्राम रत होने के लिए रणभेरी बजाओ और विकराल हास्य करने वाले इन दस्युओं को] (आ –क्रन्दय) पूर्णतयः रुला दो।

आक्रान्त मानवता की पुकार सुनो। उनका करुण क्रन्दन चीत्कार कर रहा है (नः–बलम्–ओजः आ–धाः) कि आओ हमें बल और ओज धारण कराओ ताकि हम भी (दुरिता बाधवानः) दुःखदायी वृत्तियों का नाश करके (अभि-स्तन) सर्वत्र जयघोष करें तथा (दुच्छानां इतः अप–सेध) दस्युओं को परास्त कर दूर भगा दें, (इन्द्रस्य मुष्टिः –असि वीडयस्व) इन्द्रत्व की जो महान शक्ति है, उसके पराक्रम का प्रदर्शन हो।

वेद के उक्त आदेश पर विश्व के विरक्त, साधुवेषधारी, वानप्रस्थी तथा सन्यासाश्रम में दीक्षित महानुभाव आज की विषम परिस्थितियों में अपने

पावन कर्तव्यों का निर्धारण करें। व्यास वेदि पर बैठ कर कोरे धर्मोपदे से काम नहीं चलेगा। यज्ञवेदि पर बैठ कर निज जीवन को स्वाहाकारी ब कर आदर्श उपस्थित करना पड़ेगा। यदि आपकी आत्मा में शक्ति हैं, उ सर्वशक्तिमान पर पूर्ण आस्था है तो अविलम्ब इस देवासुर संग्राम में कू पड़िए, सदाचारियों का साथ दीजिए तथा उन्हें विजयी बनाइये।

प्रेषक—दीपचन्द्र बेला

(शेष पृष्ठ 8 का)

क्रिया और विचारों का प्रतीक हैं। इन लोगों में दिखावा नहीं होता। ऐ व्यक्ति अपने सम्पर्क में आने वाले व्यक्तियों पर भी संयम रखते हैं।

सफेद—पवित्रता और शुद्धता का प्रतीक यह रंग। इस रंग को म से प्यार करने वाले व्यक्ति अपने को स्वार्थ, लालच और लौकिक इच्छाओं गन्दा होने नहीं देते। ये अध्यात्म के प्रति समर्पित रहते हैं। किन्तु जि व्यक्तियों को दिखावें के लिए या बुढ़ापे में सफेद रंग पसन्द आता हैं। वे व्यि कपटी और धूर्त होते हैं क्योंकि वे दुराध्यात और शारीरिक स्वच्छता प्रर्दशन करते हैं, जबकि उनके हृदय दूषित होते है।

प्रत्येक आयु में हमारे जीवन पर रंगों का प्रभाव पड़ता हैं, और प्रत्ये समय में भी। इस महत्वपूर्ण प्रभाव के कारण ही छोटे से बच्चे को प्रत्ये वस्तु विशाल और आकर्षक लगती है, किन्तु बड़ा होते-होते वह रंगों मायाजाल में फंसता चला जाता है और प्रभु से दूर होता चला जाता है, जब प्रभु उसके हृदय में उपस्थित होते हैं।

'वह प्रभु को पहचानने, महसूस करने तक को भूल जाता है, क्यों वह शांत नीले शून्य के अहसास को विलीन कर देता है—खूनी लाल हरियाली और रंग बिरगें इन्द्र धनुष में।'

—**निर्मला सेवा**

आत्मबल कैसे बढ़ता है ?

लेखक दीपचन्द्र बेलाणी, एम.ए.

(१) **अहिंसा और प्रेम** अहिंसा से सब जीवों के साथ प्रेम होता है। महर्षि पातञ्जलि के कहने के अनुसार अहिंसा प्रेम और आकर्षण की माता है। यह स्मरण रखना चाहिये कि जीवन की उत्पत्ति ही प्रेम से हुई है। प्रेम से सज्जनता और जिंदादिली की वृद्धि होती है। प्रेम से ही हृदय मिलते हैं। प्रेम वास्तव में शक्ति बढ़ाने वाला रसायन है।

अहिंसक के लिए सभी जीव भी अहिंसक हो जाते हैं और उसको कोई हानि नहीं पहुँचाते। जब सबमें आत्मा का निवास अनुभव किया जाता है तो फिर उसके नाश के लिए किस का दिल तैयार होगा ? महात्मा गौतम ने न केवल मनुष्यों अपितु समस्त जीव धारियों के साथ अहिंसा करने का उपदेश दिया। महात्मा गांधी ने राजनीति में भी अहिंसा से काम लेकर विजय प्राप्त की।

आज की हत्यारी दुनिया को अहिंसा के पाठ पढ़ने की अत्यन्त आवश्यकता है। हिंसक मनुष्य अपनी मानवता गंवाता है। अहिंसा कायर लोगों का नहीं अपितु वीरों का हथियार है। अहिंसा से ही पशुता की समाप्ति एवं मानवता की वृद्धि होगी। अहिंसा मन वचन दोनों की होनी आवश्यक है।

(२) **त्याग और सेवा** त्याग एवं सेवा की भावनायें मनुष्य में असाधारण बल और प्रभाव उत्पन्न करती हैं। सम्भवतः इसका

कारण यह है कि उसके द्वारा व्यक्ति स्वयं को समस्त सृष्टि का अ
बनाकर बड़ी मात्रा के प्राणियों का सामूहिक बल प्राप्त करता है

लोगों की सेवा मानो लोकनाथ की सेवा है। खालि
(रचियता) में खलक (जनता) और खलक में खालक है। ईश्वर
उत्पन्न किये हुओं की सेवा मानो ईश्वर की ही सेवा है। जो व्यि
दूसरों के काम नहीं आता अर्थात् सेवा नहीं करता, वह पशु है
पशु का ही स्वभाव है कि वह केवल स्वयं खाता है, दूसरों को ख
का अवसर नहीं देता, किन्तु मनुष्य तो महान् है। उसकी महानत
इसमें ही है कि वह त्याग करके दूसरों की प्रेम और नम्रता से स
करे।

सेवा करके मनुष्य अभिमान न करे। सेवा करने से वह दू
पर आभार न समझे, अपितु उसे तो दूसरे का आभारी रहना चाहि
जो उसने उसे सेवा करने का अवसर दिया। किसी सत्पुरुष के आ
र्वाद और शुभ कामनाओं से एक साधारण व्यक्ति का उत्साह
दुगुना हो जाता है। इसका अनुभव सभी करते हैं। अतः जिसको से
करने से हजार, दस हजार लोगों की सद्भावनायें प्राप्त होती
उसको तो असीम बल एवं उत्साह प्राप्त होता है।

(३) **आशा, उत्साह, साहस, धैर्य**--आशा भी आत्मा
सजातीय तत्त्व है, वह सोई हुई अथवा जाग्रत अवस्था में जीवन
अन्तिम सांस तक साथ देती है। शक्तिशाली आशा से हृदय
बलवान होता है। कवि **टेनीसन** ने आशा की प्रशंसा करते हुए लि
है—The mighty hopes that make us men. अर्थात "बल
आशायें हमें वीरता प्रदान करती हैं।

आशा से वीरता उत्पन्न होती है, कुछ करने का उत्साह होता है। प्रसिद्ध विद्वान वाल्डवटराइन ने लिखा है कि 'आशा और निराशा से पता पड़ता है कि किसी व्यक्ति का जीवन-शक्ति भरपूर है अथवा अशक्त वह सफल होगा अथवा असफल। किसी कवि ने ठीक कहा है 'सदा रख आश, निराश न हो।' आशावान व्यक्ति प्रत्येक वस्तु का सही रूप देखता है, उसकी पूर्णता में विश्वास रखता है।

आशावादी बुद्धि से विचार करता है, उस प्रकाश में आगे बढ़ता है। निराशावादी अज्ञान रूप अन्धकार में ठोकरें खाता है। आशावादी ऊपर चढ़ता है। उसमें गौरव प्राप्त करने का उत्साह रहता है। वह अपने संसार को सुखदायक शाँतिदायक और स्वर्ग जैसा बनाने के प्रयत्न में लगा रहता है। निराश व्यक्ति स्वयं नरकुण्ड में गिरकर दूसरों को भी उसमें डूबने के लिये घसीटता है।

आशा में सचमुच में व्यक्ति का प्राण रहता है। एक छोटी सी आशा भी जीवन को जगा देती है। निराश होने पर व्यक्ति का आत्मबल नष्ट हो जाता है। निराश हुए व्यक्ति ही जिंदगी से हाथ उठाकर आत्म हत्या करते है, आशावान व्यक्ति कदापि आत्महत्या जैसा महापाप नहीं करेगा। महर्षि वाल्मीकि के विचार के अनुसार 'निराश न होना ही सफलता की नींव है।' जातक ने भी कहा है— 'पुरुष सदैव आशा रखे, बुद्धिमान निराश न हो। जर्मन कवि गेटे का कहना है—

In all Things it is better to hope than to despair.

मई 85

'निराश होने से सभी बातों में आशावान् होना श्रेष्ठ है
इस पर कवि ने और कहा--

Hope is second soul to unhappy.

'आशा दुखी व्यक्ति के लिए दूसरी आत्मा है।' इंगलैण्ड
प्रसिद्ध राजनीतिक बरक ने कहा है-

Never despair. But if you do, work on in despair.

'कदापि निराश न हो। किन्तु यदि कोई निराशा का अवस
आये तो निराशा में भी आशा से काम करता चल।'

आशा से उत्साह बना रहता है और उत्साह से जीवन शक्ति अधिक से अधिक चुस्त होती है। अतः कहा गया है कि उत्साही हृदय कभी बूढ़ा नहीं होता और उत्साही व्यक्ति के लिए कुछ भी कठिन नहीं हैं। वृद्धावस्था में भी जो उत्साही बने रहते हैं, वे उत्साह हीन युवकों से अधिक चुस्त एवं पुरुषार्थी होते है। जो कार्य उत्साह से किया जाता है, उसमें आत्मबल की हानि नहीं होती। चित्त की चुस्ती मिलती है। इस से समझना चाहिये कि उसमें शक्ति धारण करने का गुण है।

उत्साह से साहस बढ़ता है। साहस के सिवाय कोई भी महत्त्व पूर्ण कार्य नहीं हो सकता। साहसी ही जीवन में आगे बढ़ सकता है। वीरता, बल और जय का यह एक मुख्य साधन है। जो साहस से काम लेते हैं, ईश्वर भी उनकी सहायता करता है।

धैर्य भी बलवान हृदय का एक मुख्य अंग है। महाभारत में कहा गया है--'धैर्य से व्यक्ति अन्य सार्थो वाला होता है।' हजरत ईसा ने भी कहा है—'तुम्हारे धैर्य में ही तुम्हारे प्राण रहते हैं।'

अधीरता से सचमुच प्राण निर्बल हो जाते हैं। धैर्यवान हिमालय पहाड़ की भाँति कठिनाई में भी दृढ़ रहता है। धैर्य से धीरे-धीरे जीवन मे शक्ति आती है।

(४) **सत्य**—सत्य भी एक आवश्यक तत्व हैं। उसमें सत्य की अपार शक्ति है। 'भूठ के पैर कहां ?' प्रसिद्ध कहावत है। भूठ बोलने वालों से लोग उसी तरह कतराते हैं, जैसे साँप से। धर्मराज युद्धिशिष्टर ने जानबूझकर सत्य को छुपाया था। युद्ध में उसने कहा था कि 'नर या हाथी' अश्वस्थामा मारा गया। पर इस एक भूठ से आज भी वह निंदित हुए बिना नहीं रह सके। 'सांच को आंच नहीं'। सत्य की नाव सदैव पार उतरती है। सभी धर्मों में सत्य की अपार महिमा गायी गई है। सत्य में ही अपार शक्ति है।

मोह न रखो

दुनिया सराय है। वह किसी यात्री की निजी सम्पत्ति नहीं है। प्रत्येक यात्री जैसे सराय में थोड़े समय के लिए सुख लेकर, तत्पश्चात् अपने-अपने देश को जाता है, वैसे हम जो धन माल परिवार देखते हैं वे सब थोड़े समय के लिए हैं। अतः तुम उन में आसक्त न होओ। सत्य सदैव सुखदायक है। दान, धर्म शान्तिदायक है।

—(स्वामी लीलाशाह वाणी से)

नींद व स्वप्न

(दूसरी किस्त)

जब सूर्य अस्त होता है तो एक प्रकार की शांति पृथ्वी प
विराज जाती है और यह शाँति निद्रा के लिए बहुत लाभकारी है

जब सूर्य उदय होता है, तो एक ओजभरी शक्ति पृथ्वी प
उतरतो है और यह शक्ति काम के लिए लाभकारी है।

यदि तुम देर में सोते हो और देर से उठते हो तो तुम प्रकृ
की शक्तियों से उलटा काम करते हो और यह कोई बुद्धिमानी क
बात नहीं है।

फिर भी नींद की मात्रा की अपेक्षा उसका स्वरूप ज्याद
महत्वपूर्ण है। यदि नींद से सचमुच प्रभावकारी शांति और विश्रा
पाना हो तो सोने से पहले एक प्याला दूध तरकारी का रस या कि
फल का रस लेना अच्छा होगा। हल्का भोजन शांत नींद लाता है
हर हालत में बहुत अधिक खाने से बचना चाहिये क्योंकि उससे नीं
अशांत रहती है दुःस्वप्न आते हैं, नींद घनी या भारी और मन्द
जाती है।

लेकिन सबसे ज्यादा जरूरी है मन को साफ रखना, भावना
को शांत रखना, इच्छाओं की बुदबुदाहट और उसके साथ ल
तल्लीनता को शाँत रखना। यदि बिस्तर पर जाने से पहले बहु
बातचीत की हो, गरमा-गरम बहस की हो या कोई बहुत अधि
रुचिकर या उत्तेजक चीज पढ़ी हो तो सोने से पहले कुछ देर आर
कर लेना चाहिये ताकि मन की क्रियायें शांत हो जाये और ऐसा
हो कि केवल भौतिक अंग सोयें और मस्तिष्क अव्यवस्थित गति
में फंसा रहे।

जो लोग समाधि अवस्था में कभी नहीं जाते उनके लिए भी सोने से पहले किसी मंत्र किसी शब्द या प्रार्थना का जप करना अच्छा है किन्तु इन शब्दों में जीवन होना चाहिये, यहां मेरा मतलब किसी बौद्धिक अर्थ से नहीं हैं इस प्रकार की कोई चीज नहीं उनमें एक स्पन्दन होना चाहिए। शरीर पर इसका असाधारण प्रभाव पड़ता है, वह स्पन्दित होने लगता है, बार-बार स्पन्दित होने लगता है। तब तुम शांतिपूर्वक अपने शरीरको ढीला छोड़ दो मानो तुम नींद मे जाना चाहते हो।

कभी-कभी कहा जाता है कि मनुष्य नींद में ही अपनी सच्ची प्रकृति को खोज पाता है। वास्तव में यह बहुत बार होता है कि संवेदनशील सत्ता जो दिन में सक्रिय संकल्प शक्ति के वश में रहती है, वह रात को नियन्त्रण का अनुभव न कर सकने पर ज्यादा उग्र रूप में प्रतिक्रिया करती है। जो इच्छायें विलीन किये बिना यूं ही दबा दी गई हैं वे सोते समय अपने आपको सन्तुष्ट करने को कोशिश करती हैं।

स्वप्न अधिकतर भूल इसलिए जाते हैं क्योंकि तुम स्वप्न एक स्थिति में देखते हो तुम स्वयं बाद में दूसरा स्थिति में चले जाते हो। उदाहरणार्थ जब तुम सोते हो, तुम्हारा शरीर सो रहा होता है, तुम्हारा प्राण सो रहा होता है, पर तुम्हारा मन तब भी क्रियाशील रहता है। उस समय तुम्हारा मन स्वप्न लेना आरम्भ करता है। दूसरे शब्दों में उसकी क्रिया थोड़ी बहुत सुगठित रूप से चलने लगती है, कल्पनाशक्ति भी इस समय अति सक्रिय हो उठती है और तुम सब प्रकार की वस्तुयें देखने लगते हो, तुम असाधारण घटनाओं में भाग लेने लगते हो और फिर कुछ समय के बाद सब कुछ शांत हो जाता है और मन भी ऊंगने लगता है।

मई 8९

अब प्राण जो कि अब तक आराम कर रहा था जाग उठ
है। वह शरीर से बाहर निकल आता है इधर-उधर घूमने फि
लगता है, सब प्रकार की क्रिया प्रतिक्रिया करता है, कभी झगड़
है, कभी खाने बैठ जाता है, सभी प्रकार के कार्य करता है। वह ब
साहसी होता है और सतर्क रहता है। जब उसमें वीरता की वृ
जागती है तो कारागार में बन्द व्यक्तियों को छुड़ाने के लिए दौड़ पड़
है, शत्रुओं का नाश करता है, अद्भुत खोज करता है। किन्तु उस
यह कार्य सब मानसिक स्वप्नों को पीछे हटा देता है, वे सब मि
जाते हैं, भूल जाते हैं।

कुछ समय के बाद प्राण अपनी सैर समाप्त कर चुकता
अब वह थोड़ा आराम चाहता है। सब साहसिक कार्य समाप्त कर
और थककर चूर हो चुकने के बाद वह शांतिपूर्वक विश्राम कर
चला जाता है।

अनिद्रा अर्थात् नींद न आना

जब बात नींद की हो तो अनिन्द्रा को कैसे भूला जाय
अनिन्द्रा यानी नींद न आना। आजकल अनिन्द्रा
बीमारी जोरों पर है। सभ्यता और शिक्षा के क्षेत्र
अनिद्रा तो बहुत ही अधिक बढ़ गयी है। विज्ञान
अग्रणी देश अमरीका में अनिद्रा की बीमारी सबसे ज्यादा है, व
नींद की गोलियां सबसे ज्यादा खाई जाती है, वहां लोगों में मानसि
तनाव बहुत अधिक है। अनिद्रा की बीमारी सभ्य पढ़े लिखे बुद्धिवा
लोगों में अधिक है, इसका कारण है मानसिक तनाव। इस तनाव
दूर करने के लिये योग का अभ्यास अपनी भौतिक आवश्यकता
पर नियत्रण, अपने खान-पान ओर रहन-सहन में सादगी लान
सत्साहित्य अध्ययन, संत महापुरुषों का सत्संग, परमात्मा का ध्या
भजन, पूजन अपनी सुविधा एवं विश्वास के अनुसार करना चाहिये

—कु० मार

योगीराज स्वामी लीलाशाह

भारत भूमि में सिन्ध प्रदेश एक गौरवमय सांस्कृतिक एवं सभ्यता का केन्द्र रहा है। अनेक महापुरुष, विद्वान एवं समाज सेवी हुए हैं। उनका जीवन चरित्र इस शीर्षक के अन्तर्गत आपको मिलेगा। इस माह स्वामी लीलाशाह की संक्षिप्त जीवनी दी जा रही है। अगले अंकों में आपको स्वामी टेऊराम, स्वामी सर्वानन्द, साधूवासवानी, संत कुंवरराम आदि कई संतों से परिचय कराया जायेगा। प्रस्तुत है– **योगीराज स्वामी लीलाशाह की संक्षिप्त जीवनी**—

सिन्ध प्रदेश समय समय पर ऐसे लालों को जन्म देता रहा है, जिन पर मनुष्य जाति को गर्व है। ऐसा ही एक लाल सिन्धु ने उत्पन्न किया, जिन्होंने अपनी सुगंध केवल सिंध और हिन्द में ही नहीं, अपितु विदेशों में भी फैलाई। उन पर सिंधियों को गौरव है। आज भी वे अपने हृदयों के भीतर स्वामीजी के लिए विश्वास, सम्मान एवं श्रद्धा रखते हैं और उमंग एवं उत्साह से उनकी पवित्र स्मृति में मेले लगाते हैं और उनके नाम पर बलिहारी जाते हैं।

स्वामीजी का रहन सहन बिल्कुल विचित्र एवं आकर्षक था। कुछ समय पहाड़ों पर बिता कर, नीचे उतरते थे और तत्पश्चात् एक शहर से दूसरे शहर तक भ्रमण करते रहते थे। वे चेले बनाने के लिए चक्कर नहीं लगाते थे और न तो धन बटोरने के लिये रटन करते थे। उन्हें अपनी कोई इच्छा, तमन्ना अथवा लालच न था। वे शिष्य तो किसी को कहते न थे। भाई शब्द उनकी जिह्वा पर था। धन दौलत वे इकट्ठी नहीं करते थे, जो पैसा उन्हें मिलता, वह पर उपकार के कार्यों में दे देते थे।

महापुरुष कृपालु होते हैं, उनका दिल दया से पूर्ण होता है और दुखियों के दुख दूर करने के लिए स्वयं को कष्टों मे डालते हैं। इस महान सन्त के रटन का भी यही कारण था। स्वामीजी का कार्य क्षेत्र अपार था। वे भ्रमण करते हुए ज्ञान गंगा बहाते रहते थे और जिज्ञासु उनके उपदेशामृत प्राप्त करके वाह वाह करते थे। उनके उपदेश का मुख्य स्वर था–''स्वयं को पहचानो–सत्य का आचरण कर, आनन्द प्राप्त करो।''

स्वामीजी का समस्त जीवन यज्ञमय था। उनका सम्पूर्ण जीवन लोगों के हित करने में ही बीता। फूल तो बगीचे में बहुत, किन्तु सदैव सुगंधित गुलाब के फूल थोड़े, जो शोभा के साथ सुगंध देकर, लोगों के मनों को शीतल करें और उनके दिमागों को ताजगी प्रदान करें।

स्वामीजी का जन्म सिन्ध प्रान्त के हैदराबाद जिले के टंडे बागे तहसील में महराब चांडिए नामक गाँव में 23 फाल्गुन संवत् 1937 (सन् 1880 ई०) में हुआ था। उनके पिता का नाम श्री टोपनदास और माता का नाम श्रीमती हेमीबाई था। नामकरण संस्कार में लीलाराम नाम निकला।

अभी 5 वर्ष के ही बालक थे कि उनकी माता परलोक सिधार गई। लीलाराम लगभग दस बर्ष के हुए तो उनके पिता का भी स्वर्गवास हुआ।

बचपन से ही इनकी सात्विक वृत्ति थी। आप मन्दिरों में जाते थे, सन्तों के संग में रहने की रुचि रखते थे तथा ईश्वर नाम स्मरण और कीर्तन किया करते थे।

अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये वे टंडोजान मुहमद में पहुंचे और अपने बहिनोई भाई आसनदास के घर में रहने लगे। वहां हिन्दी भाषा सीखी और तत्पश्चात् वेदान्त के ग्रन्थों के अभ्यास में लग गये।

श्री लीलाराम के चचेरे भाइयों और बहिनोई को यह बात अच्छी न लगी, अतः उनकी सगाई की बातें चलने लगीं। किन्तु श्री लीलाराम ने उन्हें स्पष्ट बता दिया कि "मैं आयु पर्यन्त ब्रह्मचर्य व्रत पालन करूंगा और सन्यासी होकर रहूंगा।"

उसके पश्चात् तो लोक लाज छोड़कर, खादी के कपड़े पहनकर टंडोजान मुहमद को छोड़ कर टंडे मुहमद खान को सन्त श्री केशवरामजी के पास पहुंचे और उनसे आध्यात्मिक विद्या प्राप्त करने लगे। बहुत सा समय आत्म चिन्तन में बिताते थे। उस समय वे साधु लीलाराम के नाम से चारों ओर प्रसिद्ध हो गये थे। तत्पश्चात् गुरु की आज्ञानुसार उन्होंने तलहार में जाकर सन्त रतन भक्त का स्थान बसाया।

थोड़े समय बाद साधु लीलारामजी उत्तर भारत में पहाड़ों पर चले गये। वहाँ सन्तों, महात्माओं और योगियों का खूब संग किया। कई बार

हरिद्वार, ऋषिश, उत्तर काशी, हिमालय की गुफाओं, काश्मीर, तिब्बत आदि स्थानों का भ्रमण करते रहे। अब वे साधु लीलाराम के नाम से नहीं, अपितु स्वामी लीलाशांहजी के नाम से प्रसिद्ध होते गये।

स्वामीजी अब लोक सेवा के कार्यो की ओर अधिक ध्यान देने लगे। सिन्धु के दक्षिणी भाग में योग क्रियाओं के साथ राष्ट्रभाषा हिन्दी के प्रचार पर बल देते रहे। कन्या पाठशालाएं खुलवाई। लाड़ में हरिजन उद्धार के लिए स्वामीजी ने बहुत प्रयत्न किया। उत्तर काशी में कई पुल बनवाए।

स्वामीजी ने सिन्धी साहित्य की भी महान सेवा की। कुछ छोटी पुस्तकें उन्होने स्वयं लिखीं। उनकी प्रेरणा से सिन्ध में वेदान्त प्रचार मण्डल स्थापित हुआ और कराची से प्रोफेसर गोकुलदासजी भागिया के सम्पादकत्व में एक उच्चकोटि का मासिक पत्र "तत्त्वज्ञान" प्रकाशित होने लगा।

1947 ई० में देश के विभाजन के पश्चात् सिन्धी हिन्दू भटकने लगे और बहुत संख्या में दुखी रहने लगे।

स्वामीजी ने उसी समय जल्दी जल्दी दौरे करके सिन्धियों का मार्ग दर्शन किया और उनके बसाने में भी सहायता की। उन्हें समझाया कि दुख परीक्षा के लिए आते हैं, अतः शान्ति एवं सन्तोष को न छोड़िये।

कुछ बर्षों बाद उनकी प्रेरणा से अजमेर से सिन्धी में "आत्मदर्शन" नाम से मासिक पत्र प्रकाशित होने लगा, जिसके सम्पादक श्री प्रभुदासजी व्रह्मचारी रहे। दिसम्बर 1977 में उनका देहावसान हो गया और बाद में श्री दीपचन्द्र बेलानी "आत्म दर्शन" का सम्पादन व संचालन कर रहे हैं।

स्वामीजी की यात्राएं भारत तक ही सीमित नहीं रही। वे 2 जनवरी 1961 ई० में मलाया यात्रा पर गये। सिंगापुर, कोलालम्पुर और अन्य नगरों में जाकर वेदान्त एवं योग का संदेश दिया। दूसरी बार 9 फरवरी 1969 और तीसरी बार भी 28 सितम्बर 1972 ई० में हांगकांग की यात्रा पर गये और वहां से जापान, मलेशिया, सिंगापुर, फिलपाईन, जकार्ता और कोलम्बों में अपने उपदेशामृत की वर्षा की। वहां टी. वी. पर योगासन और योग क्रियाएं भी करके दिखाई।

स्वामीजी केवल ज्ञानी नही थे, किन्तु महान देश भक्त एवं कर्मयोगी भी थे। आप स्वदेशी व्रत का पालन करने वाले थे और सदैव खादी का प्रयोग करते थे। स्वतन्त्रता से पहले आपने इण्डियन नेशनल कांग्रेस को सुदृढ़ बनाने में सदैव योगदान दिया और सिन्ध में विधान सभा के लिए जो चुनाव हुए, उनमें कांग्रेस को विजयी बनाने में आपका भी बड़ा हाथ रहा।

चीन के आक्रमण के कारण राष्ट्र रक्षाकोष में आपने स्वयं तो चन्दा दिया ही और लोगों को भी उदारता से धन देने की प्रेरणा करते रहे।

स्वामीजी जहां जाते थे, वहां लोगों को योगिक क्रियाएं सिखाते थे और प्राकृतिक साधनों से स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए प्रेरित करते रहते थे। स्वामीजी के शिष्य एवं श्रद्धालु केवल सिन्धी भाषी ही नहीं हैं, अपितु अन्य जातियों के भी हैं।

आपकी प्रेरणा से ही गौशालाएं, व्यायामशालाएं सत्संग सभाएं, धर्मशालाएं, विद्यालय आदि शुभ कार्य विभिन्न स्थानों में प्रारम्भ हुए और अब भी चल रहे हैं।

आपका भोजन बहुत ही सादा था, वह भी दिन में केवल एक बार रोटी बहुत चबा कर खाते थे। प्रायः नंगे पांव चलते थे। किन्तु 90-92 वर्ष की आयु में भी चलने में ऐसे तेज थे कि जवान भी पीछे रह जाते थे। प्रतिदिन कई मील टहलते थे और योग आसन एवं योग की क्रियाएं करते थे। इंद्रिय संयम ही उनके स्वास्थ्य का रहस्य था।

स्वामीजी की यह शिक्षा नहीं थी कि लोग घर छोडकर जंगल में जाकर बसें अथवा सन्यासी बनकर रहें। वे प्रवचनों में कहा करते थे :–

काहे रे मन बन खोजन जाई,
सर्व कला समर्थ अलेपा, सदा तोहि संग सहाई।

वे प्रवचनों की समाप्ति पर श्रोताओं से प्रार्थना करवाते थे :–

"हे ईश्वर, हमें सुबुद्धि दो, शक्ति दो, निरोगता दो ताकि अपना अपना कर्त्तव्य पालन करें और सुखी रहें।"

ऐसे महान योगी एवं सन्त 94 वर्ष की आयु में 4 नवम्बर 1973 (8 कार्तिक संवत् 2020) प्रातः पालनपुर (गुजरात) में ब्रह्मलीन हुए। उनके पार्थिव शरीर को आदिपुर (गांधीधाम) के स्वामी लीलाशाह आश्रम मे भूमि समाधि दी गई।

भगवान हम सबको शक्ति एवं सद्बुद्धि प्रदान करें ताकि हम स्वामीजी के जीवन से प्रेरणा लेकर सच्चे मानव एवं सेवक बनने का प्रयत्न करें और अपने मनुष्य जीवन को सफल बनाने के मार्ग में आगे बढ़ते रहें, इसी में ही सबका कल्याण निहित है।

सिन्ध जो गांधी–स्वामी लीलाशाह

—श्री रोचो "ख्वाबी"

1. कयो तो सौदो सदाँई सच जो, दिनों तो होको हमेशह हक जो !
   कयो तो धंधो दया धर्म जो, उधार जग् जो सुधार सभजो !
2. करे रटनु एं जतनु तो सांदहि, कढी अविधा, अज्ञान, उंदहि !
   ए जोगी, जगाए जग में ज्योति, कया उजागर तो रुह मुरदह !
3. बन्दनि जी शेवा जो प्रेम सा कई, भलाई नेकी तो नेम सां कई !
   भजन, भोजन एं भगती भाषरा, दिहाड़ी विरती तो नेम सां कई !
4. खिमया मणिया छा हुई तो में साधू, तुहिंजी जिबान में हुम्रो को जादू !
   'अढाए घरनि जो खुदा खैर कर' सुखी रहनि सभु तू हुए दुम्रागो !
5. तुहिजे हथा थिया कई महूरत, जिते किथे हुई तुहिंजी जरुरत !
   पैंचाइतुनि जे स्थापना सां, हुई खोट जा, कई तो पूरत !
6. वतन जी तोखे लगन हुई सांई, तो लोक शेवा कई तोड़ ताई !
   लगलु तूं बंदनि जे बहतरीम्र में, दुखियनि जे ध्यान में मगन सदाई !
7. दुखी देश जो फिकर कयो तो करे न उनजो जिकर कयो तो !
   लगोटी रोटी कुटियां का छोटी, घड़ियूं ब चैन ए शुकर कयो तो।
8. सिन्धुयनि जो, सिन्ध जो हुए तूं गाँधी, हुए तूं नेकीम्र जे पथ जो पांधी।
   कदहिं न सिर जो कयो तो सांगो, दिठी न तती थधी या आँधी।
9. ए जोगी, जसु को तुहिंजे हो हथ में, वदो को वसु हो तुहिंजे त वस में।
   अखियुनि में ज्योति ए मुंह में मोती,
   ए रमता, रसु को तुंहिजे हो मुख में।
10. सचो त्यागी ए तपस्वी तूं, अपार आनन्द जो अनुभवी तूं।
    खबर न 'ख्वाबी' हुए केर तू, रहें जगत में थी रहस्वी तूं।

स्वामी लीलाशाह वचनामृत

संतों की वाणी में अपार शक्ति होती है क्योंकि सन्तों का जन्म स्वयं के लिए नहीं बल्कि सभी की भलाई के लिए होता है। पुस्तक के रूप में स्वामी जी के प्रवचनों से 365 अमूल्य विचार वर्ष के एक एक दिन के लिए श्री दीपचन्द्र बेलानी ने हिन्दी, सिंधी और अंग्रेजी में प्रकाशित किये हैं। कुछ अंश यहां दिये जा रहे हैं।

शुभ विचार

जिस प्रकार बीमारी के विचार करने से स्वस्थ जीवन बिताया नहीं जा सकेगा। इसी प्रकार मलीन विचार धारण करके आनन्दमय जीवन बिता न सकेंगे। हमें सदैव हंसमुख रहना चाहिए और बोलते समय ऐसा समझना चाहिये कि मानो आनन्द हमारे पास उपस्थित है।

● जो मनुष्य मूली खाएगा, उसे डकार भी मूली की आएगी और जो लौकी खाएगा उसे डकार भी लौकी की आएगी। हमारे दिल में भी जो योजनायें बनेंगी जिव्हा से भी वही वचन बोले जायेंगे।

संगठन में शक्ति

प्रातः को उठते समय और रात को सोते समय प्रतिदिन भगवान को प्रार्थना करो कि हमें सत्बुद्धि और शक्ति दे, जैसे हम शुभ काम करें और आपस में सहानुभूति, मिलाप और प्रेम से चलें।

संगठन में ही मजा है, जैसे सूत के डोरे आपस में संगठन करके वस्त्र बनते हैं, जो अंग ढकता है और सर्दी एवं गर्मी से बचाता है। शुभ विचार दिल में धारण करो। शुभ भावनायें मन में रखकर शुभ काम करो तथा दान करो।

● अच्छे संकल्प, अच्छे विचार, अच्छा संग मनुष्य को ऊंचा बनाता है और बुरे विचार, बुरा संकल्प, बुरा संग मनुष्य को गिराता है।

स्वास्थ्य विचार

लघु औषधि व उपचार—

1. शहद की मक्खी द्वारा काटे गये स्थान पर प्याज के छिलके को घिसने पर लाभ होता है ।
2. लू से बचने हेतु जेब में प्याज रखना चाहिये ।
3. दांतों के दर्द व मसूड़ों के दर्द होने पर प्याज का टुकडा रखने पर दर्द में आराम मिलता है ।
4. मिर्गी के रोगी को नित्य प्रतिदिन सुबह प्याज का रस तीन औंस पिलाने पर लाभ होता है ।
5. मस्सों (अर्श) पर प्याज का रस मसलने से मस्से ठीक होते हैं ।
6. कालरा प्लेग) के बीमार का प्याज का रस हलका गर्म करके पिलाने पर आराम मिलता है ।
7. कान में दर्द होने पर, प्याज की रस हलकी गर्म करके कान में डालने से दर्द दूर होता है ।
8. कपड़े पर दाग होने पर पहले प्याज को उस पर मसला जाय बाद में साबुन लगाकर गर्म पानी से धोने से दाग दूर होते हैं ।
9. कीड़े मकोड़ों के काटने पर प्दाज को लगाने से दर्द कम होकर आराम मिलता है ।

नीम के पत्तो का लाभ—नीम के हरे पते चार हिस्से और एक हिस्सा तेल में डालकर धीरे धीरे आग पर उबालने से जब केवल तेल रह जाय तब छानकर उस तेल को खुजली, कान दर्द, बालो में जुए, बालों का झरना और जख्मों के लिए लाभकारी है । प्रेषक **वैद्य मूलचन्द दासवाणी**

विशेष अनुरोध—जिज्ञासु पाठक भाई-बहनों से प्रार्थना है कि संत फुलवारी के अन्तर्गत वे किसी भी भारतीय संत महात्मा का जीवन चरित्र प्रकाशन के लिए भेज सकते हैं । यदि संभव हो तो उस संत महात्मा का चित्र भी साथ भेजने की कृपा करें ।

आपसे बातचीत

प्रिय पाठकों,

मई का अंक आपकी सेवा में प्रस्तुत है। इस मासिक पत्रिका के बारे में आप अपनी राय हमें भेजे, जिससे आगे के अंकों में सुधार किया जा सके।

नया शीर्षक सन्त फुलवारी के नाम से शुरु किया है। इसमें भारत के सन्त, महापुरुषों का जीवन चरित्र प्रकाशित किया जाता रहेगा। आप भी किसी सन्त की जीवनी प्रकाशित करवाना चाहे तो हमारे पास अवश्य भेजें।

आवश्यक सूचना

जयपुर में सामूहिक विवाह महायज्ञ का आयोजन

ब्रह्मखत्री सिंधी समाज द्वारा दिनांक 24 जून 1985 को आदर्श विद्या मन्दिर जयपुर में बड़ी सादगी और बिना दहेज विवाह महायज्ञ का आयोजनकिया जा रहा है। उल्लेखनीय है कि सिंधी ब्रह्म खत्री समुदाय आज तक दहेज की कुप्रथा से बचा हुआ है जो अनुकरणीय और प्रशंसनीय है। विशेष विस्तृत जानकारी के लिए सम्पर्क करे—श्री बूलचन्द, मोतीराम अध्यक्ष ब्रह्मखत्री समाज 712 आदर्श नगर, जयपुर। फोन 40258

★ विशेष प्रार्थना ★

आत्मखोज के कई सज्जन पाठकों का चन्दा अभी तक नहीं मिला है। कृपया अपना वार्षिक चन्दा तो भेजें ही, साथ ही कुछ समय निकालकर इस प्रभु सेवा व समाज सेवा के कार्य में नये सदस्य बनाकर सहयोग दें, बिना आप लोगों के आर्थिक सहयोग यानी चन्दा, दान आदि के सत् साहित्य का प्रचार-प्रसार मुश्किल है। आपके सहयोग के लिए हम आभारी होंगे।

—**सी. पी. साधवाणी** अवैतनिक-संपादक

'आत्मखोज' शान्ति निकेतन स्कूल लालकोठी जयपुर ३०२०१५